

Encuesta de Jóvenes de Escuela Secundaria Superior de Virginia 2017

Esta encuesta trata sobre el comportamiento de la salud. Ha sido desarrollada para que nos puedas decir lo que haces que pueda afectar tu salud. La información que nos des será usada para mejorar la educación de la salud para jóvenes como tú.

NO escribas tu nombre en esta encuesta. Las respuestas que nos des serán privadas. Nadie sabrá lo que escribes. Responde las preguntas basándote en lo que realmente haces.

Completar la encuesta es voluntario. Si respondes o no respondes a las preguntas no afectará tu calificación en esta clase. Si no estás cómodo respondiendo a una pregunta, déjala en blanco.

Las preguntas acerca de tus antecedentes serán usadas solamente para describir los tipos de estudiantes que completan esta encuesta. La información no se usará para averiguar tu nombre. Ningún nombre será reportado.

Asegúrate de leer todas las preguntas. Llena los óvalos completamente. Cuando hayas terminado, sigue las instrucciones de la persona que te dio la encuesta.

Muchas gracias por tu ayuda.

Instrucciones

- Usa un lápiz #2 solamente.
- Haz marcas oscuras.
- Rellena la respuesta así: A B ● D.
- Si cambias tu respuesta, borra completamente tu respuesta anterior.

1. ¿Qué edad tienes?
 - A. 12 años o menos
 - B. 13 años
 - C. 14 años
 - D. 15 años
 - E. 16 años
 - F. 17 años
 - G. 18 años o más

2. ¿Cuál es tu sexo?
 - A. Femenino
 - B. Masculino

3. ¿En qué grado estás?
 - A. 9° grado
 - B. 10° grado
 - C. 11° grado
 - D. 12° grado
 - E. Sin grado o en otro grado

4. ¿Eres hispano o latino?
 - A. Sí
 - B. No

5. ¿Cuál es tu raza? (Selecciona una o más respuestas).
 - A. Indio americano o nativo de Alaska
 - B. Asiático
 - C. Negro o afroamericano
 - D. Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico
 - E. Blanco

6. ¿Cuánto mides sin zapatos puestos?
Instrucciones: Anota tu altura en las casillas en blanco. Rellena el óvalo correspondiente debajo cada número.

Ejemplo

Altura	
Pies	Pulgadas
5	7
③	⑩
④	①
●	②
⑥	③
⑦	④
	⑤
	⑥
	●
	⑧
	⑨
	⑩
	⑪

7. ¿Cuánto pesas sin tus zapatos puestos?
Instrucciones: Anota tu peso en las casillas en blanco. Rellena el óvalo correspondiente debajo de cada número.

Ejemplo

Peso		
Libras		
1	5	2
①	①	①
●	①	①
②	②	●
③	③	③
	④	④
	●	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨

Las siguientes 5 preguntas se refieren a la seguridad.

8. ¿Con qué frecuencia usas el cinturón de seguridad cuando **andas** en un automóvil conducido por otra persona?
- A. Nunca
 - B. Rara vez
 - C. A veces
 - D. La mayor parte del tiempo
 - E. Siempre
9. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces **anduviste** en un automóvil u otro vehículo **conducido por alguien que había estado bebiendo alcohol**?
- A. 0 veces
 - B. 1 vez
 - C. 2 o 3 veces
 - D. 4 o 5 veces
 - E. 6 o más veces
10. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces **condujiste** un automóvil u otro vehículo **cuando habías estado bebiendo alcohol**?
- A. No conduje un automóvil u otro vehículo durante los últimos 30 días
 - B. 0 veces
 - C. 1 vez
 - D. 2 o 3 veces
 - E. 4 o 5 veces
 - F. 6 o más veces
11. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días enviaste mensajes de texto, hiciste llamadas, correo electrónico o utilizaste el internet o aplicaciones (YouTube, Instagram o Facebook, etc.) sosteniendo un teléfono celular en la mano mientras conducías un automóvil u otro vehículo?
- A. No conduje un automóvil u otro vehículo durante los últimos 30 días
 - B. 0 días
 - C. 1 o 2 días
 - D. 3 a 5 días
 - E. 6 a 9 días
 - F. 10 a 19 días
 - G. 20 a 29 días
 - H. Todos los 30 días

12. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces viajaste con alguien que envió mensajes de texto, hizo llamadas, correo electrónico o utilizó el Internet o aplicaciones (YouTube, Instagram o Facebook, etc.), sosteniendo un teléfono celular en la mano mientras conducía un automóvil u otro vehículo?
- A. 0 días
 - B. 1 o 2 días
 - C. 3 a 5 días
 - D. 6 a 9 días
 - E. 10 a 19 días
 - F. 20 a 29 días
 - G. Todos los 30 días

Las siguientes 6 preguntas se refieren a conductas relacionadas con la violencia.

13. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días portaste **un arma** como pistola, cuchillo o palo **en la propiedad de la escuela**?
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 o 3 días
 - D. 4 o 5 días
 - E. 6 o más días
14. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces alguien te ha amenazado o lesionado con **un arma** como una pistola, cuchillo o palo **en la propiedad de la escuela**?
- A. 0 veces
 - B. 1 vez
 - C. 2 o 3 veces
 - D. 4 o 5 veces
 - E. 6 o 7 veces
 - F. 8 o 9 veces
 - G. 10 u 11 veces
 - H. 12 o más veces
15. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces estuviste en una **pelea física**?
- A. 0 veces
 - B. 1 vez
 - C. 2 o 3 veces

- D. 4 o 5 veces
- E. 6 o 7 veces
- F. 8 o 9 veces
- G. 10 u 11 veces
- H. 12 o más veces

16. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces estuviste en una **pelea física en la propiedad de la escuela?**
- A. 0 veces
 - B. 1 vez
 - C. 2 o 3 veces
 - D. 4 o 5 veces
 - E. 6 o 7 veces
 - F. 8 o 9 veces
 - G. 10 u 11 veces
 - H. 12 o más veces
17. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días **no** fuiste a la escuela porque sentiste que no estarías seguro en la escuela o en el camino hacia o desde la escuela?
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 o 3 días
 - D. 4 o 5 días
 - E. 6 o más días
18. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces **alguien con quien andabas saliendo** te hizo daño físicamente a propósito? (Cuenta las cosas como ser golpeado, empujado contra algo o lesionado con un objeto o arma).
- A. No anduve ni salí con nadie en los últimos 12 meses
 - B. 0 veces
 - C. 1 vez
 - D. 2 o 3 veces
 - E. 4 o 5 veces
 - F. 6 o más veces

Las siguientes 3 preguntas se refieren a la intimidación (bullying). La intimidación es cuando uno o más estudiantes se burlan, amenazan, difunden rumores, golpean, empujan o dañan a otro estudiante una y otra vez. No es intimidación cuando 2 estudiantes de casi la misma fuerza o poder discuten o

pelean o se burlan mutuamente de manera amistosa.

19. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez te han intimidado en la **propiedad de la escuela?**
- A. Sí
 - B. No
20. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez has sido víctima de intimidación **electrónica?** (cuenta ser intimidado a través de mensajes de texto, Instagram, Facebook u otros medios sociales.)
- A. Sí
 - B. No
21. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez has intimidado a alguien **electrónicamente?** (cuenta intimidaciones a través de mensajes de texto, Instagram, Facebook u otros medios sociales).
- A. Sí
 - B. No

Las siguientes 6 preguntas se refieren a sentimientos tristes e intentos de suicidio. A veces las personas se sienten tan deprimidas por el futuro que pueden considerar intentar suicidarse, es decir, tomar alguna acción para poner fin a su propia vida.

22. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez te sentiste tan triste o sin esperanza casi todos los días por **dos semanas o más seguidas** que dejaste de hacer algunas actividades habituales?
- A. Sí
 - B. No
23. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez consideraste **seriamente** intentar suicidarte?
- A. Sí
 - B. No
24. Durante los últimos 12 meses, ¿hiciste un plan sobre cómo intentarías suicidarte?

- A. Sí
- B. No

25. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces en realidad intentaste suicidarte?

- A. 0 veces
- B. 1 vez
- C. 2 o 3 veces
- D. 4 o 5 veces
- E. 6 o más veces

26. **Si intentaste suicidarte** en los últimos 12 meses, ¿algún intento resultó en lesión, envenenamiento o sobredosis que tuvo que ser tratada por un médico o enfermera?

- A. **No intenté suicidarme** en los últimos 12 meses
- B. Sí
- C. No

27. Si intentaste suicidarte en los últimos 12 meses, ¿le pediste ayuda a alguien como un médico, consejero o línea telefónica de ayuda antes de intentarlo?

- A. No intenté suicidarme en los últimos 12 meses
- B. Sí
- C. No

Las siguientes 3 preguntas se refieren a fumar cigarrillos.

28. ¿Cuántos años tenías cuando fumaste cigarrillos por primera vez, incluso una a dos inhaladas?

- A. Nunca he probado fumar cigarrillos, ni siquiera una o dos inhaladas
- B. 8 años o menos
- C. 9 o 10 años
- D. 11 o 12 años
- E. 13 o 14 años
- F. 15 o 16 años
- G. 17 años o más

29. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste cigarrillos?

- A. 0 días
- B. 1 o 2 días
- C. 3 a 5 días
- D. 6 a 9 días

- E. 10 a 19 días
- F. 20 a 29 días
- G. Todos los 30 días

30. Durante los últimos 30 días, los días cuando fumaste, ¿cuántos cigarrillos fumaste **al día**?

- A. No fumé cigarrillos en los últimos 30 días
- B. Menos de 1 cigarrillo al día
- C. 1 cigarrillo al día
- D. 2 a 5 cigarrillos al día
- E. 6 a 10 cigarrillos al día
- F. 11 a 20 cigarrillos al día
- G. Más de 20 cigarrillos al día

Las siguientes 4 preguntas se refieren a los productos electrónicos de vapor, como blu, NJOY, Vuse, MarkTen, Logic, Vapin Plus, eGo y Halo. Los productos electrónicos de vapor incluyen e-cigarrillos, e-cigarros, e-pipas, pipas de vapor, plumas de vapor, e-hookahs y plumas de hookah.

31. ¿Alguna vez has utilizado un producto electrónico de vapor?

- A. Sí
- B. No

32. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días utilizaste un producto electrónico de vapor?

- A. 0 días
- B. 1 o 2 días
- C. 3 a 5 días
- D. 6 a 9 días
- E. 10 a 19 días
- F. 20 a 29 días
- G. Todos los 30 días

33. Durante los últimos 30 días, ¿cómo **usualmente** obtuviste tus propios productos electrónicos de vapor? (Selecciona solo **una** respuesta).
- A. No utilicé ningún producto electrónico de vapor durante los últimos 30 días
 - B. Los compré en una tienda como una tienda de conveniencia, supermercado, tienda de descuentos, gasolinera o tienda de vapor
 - C. Los conseguí en Internet
 - D. Le di a alguien dinero para que me los comprara
 - E. Los tomé prestados de otra persona
 - F. Una persona de 18 años o más me los dio
 - G. Los tomé de una tienda u otra persona
 - H. Los obtuve de otra manera
34. ¿Cuál es la principal razón por la que has utilizado productos electrónicos de vapor? (Selecciona solo **una** respuesta).
- A. Nunca he probado un producto electrónico de vapor
 - B. Un amigo o miembro de la familia los utilizó
 - C. Para intentar dejar de consumir otros productos de tabaco
 - D. Cuestan menos que otros productos de tabaco
 - E. Son más fáciles de obtener que otros productos de tabaco
 - F. Son menos dañinos que otras formas de tabaco
 - G. Están disponibles en sabores, como menta, dulce, fruta o chocolate
 - H. Los utilicé por alguna otra razón

Las 4 preguntas siguientes se refieren a otros productos de tabaco.

35. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días utilizaste **tabaco de mascar, snuff, dip, snus o productos disolubles de tabaco**, como Redman, Levi Garrett, Beechnut, Skoal, Skoal Bandits, Copenhagen, Camel Snus, Marlboro Snus, General Snus, Ariva, Stonewall o Camel Orbs? (No cuenta ningún producto electrónico de vapor).
- A. 0 días
 - B. 1 o 2 días
 - C. 3 a 5 días
 - D. 6 a 9 días
 - E. 10 a 19 días
 - F. 20 a 29 días
 - G. Todos los 30 días
36. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste **cigarros, cigarrillos o cigarritos**?
- A. 0 días
 - B. 1 o 2 días
 - C. 3 a 5 días
 - D. 6 a 9 días
 - E. 10 a 19 días
 - F. 20 a 29 días
 - G. Todos los 30 días
37. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días usaste una **pipa de agua** (también llamada hookah, shisha o narguile) para fumar tabaco?
- A. 0 días
 - B. 1 o 2 días
 - C. 3 a 5 días
 - D. 6 a 9 días
 - E. 10 a 19 días
 - F. 20 a 29 días
 - G. Todos los 30 días

38. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez **intentaste dejar** de usar **todos** los productos de tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarros, tabaco sin humo, shisha o tabaco de hookah y productos electrónicos de vapor?
- A. No usé ningún producto de tabaco durante los últimos 12 meses
 - B. Sí
 - C. No

Las siguientes 2 preguntas se refieren a beber alcohol. Esto incluye beber cerveza, vino, *wine coolers* y licores como el ron, ginebra, vodka o whisky. Para estas preguntas, beber alcohol no incluye beber unos cuantos sorbos de vino con fines religiosos.

39. ¿Qué edad tenías cuando tomaste tu primera bebida alcohólica, salvo algunos sorbos?
- A. Nunca he bebido una bebida alcohólica, salvo algunos sorbos
 - B. 8 años o menos
 - C. 9 o 10 años
 - D. 11 o 12 años
 - E. 13 o 14 años
 - F. 15 o 16 años
 - G. 17 años o más
40. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días bebiste al menos una bebida alcohólica?
- A. 0 días
 - B. 1 o 2 días
 - C. 3 a 5 días
 - D. 6 a 9 días
 - E. 10 a 19 días
 - F. 20 a 29 días
 - G. Todos los 30 días

La siguiente pregunta se refiere a cuántas bebidas alcohólicas has bebido seguido, es decir, en un lapso de un par de horas. Para esta pregunta, el número de bebidas que debes considerar es diferente si eres una chica o un chico.

41. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días tomaste **4** o más bebidas alcohólicas seguidas (si eres una **chica**) o **5** o más bebidas alcohólicas seguidas (si eres un **chico**)?
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 días
 - D. 3 a 5 días
 - E. 6 a 9 días
 - F. 10 a 19 días
 - G. 20 o más días

Las siguientes 2 preguntas se refieren al uso de marihuana. La marihuana también se llama monte, mota o hierba.

42. ¿Cuántos años tenías cuando probaste marihuana por primera vez?
- A. Nunca he probado marihuana
 - B. 8 años o menos
 - C. 9 o 10 años
 - D. 11 o 12 años
 - E. 13 o 14 años
 - F. 15 o 16 años
 - G. 17 años o más
43. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces usaste marihuana?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces

Las siguientes 13 preguntas se refieren a otras drogas.

44. Durante tu vida, ¿cuántas veces has usado **alguna** forma de cocaína, incluyendo polvo, *crack* o *freebase*?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
45. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has usado **alguna** forma de cocaína, incluyendo polvo, *crack* o *freebase*?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
46. Durante tu vida, ¿cuántas veces has usado **heroína** (también llamada smack, junk o China White)?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
47. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has usado **heroína** (también llamada smack, junk o China White)?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
48. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has usado **metanfetaminas** (también llamadas *speed*, cristal, *crank* o *ice*)?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
49. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has usado **éxtasis** (también llamado MDMA)?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
50. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has usado **marihuana sintética** (también llamada K2, Spice, hierba falsa, King Kong, Yucatán Fire, Skunk o Moon Rocks)?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
51. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has usado **píldoras o inyecciones de esteroides** sin receta médica?
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces

52. Durante tu vida, ¿cuántas veces has tomado **medicamentos prescritos para el dolor** sin tener una receta médica o de manera diferente a cómo un médico te dijo que lo usaras? (Cuentan los medicamentos como codeína, Vicodin, OxyContin, Hydrocodone y Percocet).
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
53. Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces has tomado **medicamentos prescritos para el dolor** sin tener una receta médica o de manera diferente a cómo un médico te dijo que lo usaras? (Cuentan los medicamentos como codeína, Vicodin, OxyContin, Hydrocodone y Percocet).
- A. 0 veces
 - B. 1 o 2 veces
 - C. 3 a 9 veces
 - D. 10 a 19 veces
 - E. 20 a 39 veces
 - F. 40 o más veces
54. ¿Cuántos años tenías cuando tomaste por primera vez un **medicamento prescrito para el dolor** sin tener una receta médica o de manera diferente a cómo un médico te dijo que lo usaras? (Cuentan los medicamentos como codeína, Vicodin, OxyContin, Hydrocodone y Percocet)
- A. Nunca he tomado un medicamento prescrito sin tener una receta médica o de manera diferente a cómo un médico me dijo que lo usara
 - B. 8 años o menos
 - C. 9 o 10 años
 - D. 11 o 12 años
 - E. 13 o 14 años
 - F. 15 o 16 años
 - G. 17 años o más

55. La última vez que tomaste **medicamentos prescritos para el dolor** sin tener una receta médica o de manera diferente a cómo un médico te dijo que lo usaras, ¿cómo obtuviste el medicamento prescrito para el dolor? (Cuentan los medicamentos como codeína, Vicodin, OxyContin, Hydrocodone y Percocet). (Selecciona solo **una** respuesta).
- A. Nunca he tomado medicamentos prescritos sin tener una receta médica o de manera diferente a cómo un médico me dijo que lo usara
 - B. Era mi receta médica
 - C. Le di dinero a alguien para que me lo comprara sin tener una receta médica
 - D. Alguien me lo dio
 - E. Lo tomé sin permiso de alguien en mi casa
 - F. Lo tomé sin permiso de la casa de otra persona
 - G. Lo obtuve de otra manera
56. Durante los últimos 12 meses, ¿alguien te ha ofrecido, vendido o dado una droga ilegal en la **propiedad de la escuela**?
- A. Sí
 - B. No

Las 2 preguntas siguientes se refieren al peso corporal.

57. ¿Cómo describes **tu** peso?
- A. Muy bajo peso
 - B. Un poco bajo de peso
 - C. Peso adecuado
 - D. Un poco de sobrepeso
 - E. Con mucho sobrepeso
58. ¿Cuál de los siguientes estás intentando hacer con respecto a tu peso?
- A. **Bajar** de peso
 - B. **Aumentar** de peso
 - C. **Mantener** el mismo peso
 - D. **No estoy tratando de hacer nada** con respecto a mi peso

Las siguientes 11 preguntas se refieren a los alimentos que comiste o bebiste en los últimos 7 días. Piensa en todas las comidas y bocadillos que comiste desde que te levantaste hasta que te acostaste. Asegúrate de incluir los alimentos que comiste en casa, en la escuela, en restaurantes o en cualquier otro lugar.

59. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste **jugo 100% de frutas**, como jugo de naranja, manzana o uva? (**No** cuenta ponche, Kool-Aid, bebidas deportivas u otras bebidas con sabor a fruta).
- A. No bebí jugo 100% de fruta durante los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
60. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **frutas**? (**No** cuenta el jugo de fruta).
- A. No comí fruta durante los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
61. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **ensalada verde**?
- A. No comí ensalada verde durante los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día

62. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **papas**? (**No** cuenta papas a la francesa, papas fritas o papitas fritas).
- A. No comí papas durante los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
63. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **zanahorias**?
- A. No comí zanahorias en los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
64. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste **otros vegetales**? (**No** cuenta ensalada verde, papas o zanahorias).
- A. No comí otros vegetales durante los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
65. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **lata, botella o vaso de refresco de soda**, como Coca-Cola, Pepsi o Sprite? (**No** cuenta refrescos de

soda de dieta.)

- A. No bebí refresco de soda en los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
66. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **lata, botella o vaso de una bebida azucarada** como bebidas deportivas (por ejemplo, Gatorade o PowerAde), bebidas energéticas (por ejemplo, Red Bull o Jolt), limonada, bebidas azucaradas de té o café, leche de sabores, Snapple o Sunny Delight? (**No** cuenta refrescos de soda o jugo 100% de frutas).
- A. No bebí estas bebidas azucaradas durante los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
67. Durante los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una **botella o vaso de agua**? (Cuenta del grifo, embotellada y agua mineral sin sabor).
- A. No bebí agua en los últimos 7 días
 - B. 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
 - C. 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
 - D. 1 vez al día
 - E. 2 veces al día
 - F. 3 veces al día
 - G. 4 o más veces al día
68. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días comiste **desayuno**?
- A. 0 días
 - B. 1 día

- C. 2 días
- D. 3 días
- E. 4 días
- F. 5 días
- G. 6 días
- H. 7 días

69. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días comiste al menos una comida o bocadillo en un restaurant de comida rápida como McDonald's, Taco Bell o KFC?
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 días
 - D. 3 días
 - E. 4 días
 - F. 5 días
 - G. 6 días
 - H. 7 días

Las siguientes 4 preguntas se refieren a la actividad física.

70. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días estuviste físicamente activo durante un total de **al menos 60 minutos al día**? (Suma todo el tiempo que pasaste en cualquier tipo de actividad física que aumentó tu ritmo cardíaco y te hizo respirar agitado parte del tiempo).
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 días
 - D. 3 días
 - E. 4 días
 - F. 5 días
 - G. 6 días
 - H. 7 días
71. En un día escolar promedio, ¿cuántas horas ves televisión?
- A. No veo televisión en un día escolar promedio
 - B. Menos de 1 hora al día
 - C. 1 hora al día
 - D. 2 horas al día

- E. 3 horas al día
- F. 4 horas al día
- G. 5 o más horas al día

72. En un día escolar promedio, ¿cuántas horas juegas videojuegos o juegos de computadora o usas una computadora para algo que no sea trabajo escolar? (Cuenta el tiempo dedicado a cosas como Xbox, PlayStation, iPad u otra tableta, smartphone, mensajes de texto, YouTube, Instagram, Facebook u otras redes sociales).
- A. No juego videojuegos ni juegos de computadora ni uso una computadora para algo que no sea trabajo escolar
 - B. Menos de 1 hora al día
 - C. 1 hora al día
 - D. 2 horas al día
 - E. 3 horas al día
 - F. 4 horas al día
 - G. 5 o más horas al día

73. En una semana promedio cuando estás en la escuela, ¿cuántos días vas a clases de educación física (PE)?
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 días
 - D. 3 días
 - E. 4 días
 - F. 5 días

La siguiente pregunta se refiere a las conmociones cerebrales. Una conmoción es cuando un golpe o sacudida a la cabeza causa problemas tales como dolor de cabeza, mareo, aturdimiento o confusión, dificultad para concentrarse o recordar, vómito, visión borrosa o desmayo.

74. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces tuviste una conmoción por **jugar un deporte o estar físicamente activo?**
- A. 0 veces
 - B. 1 vez
 - C. 2 veces
 - D. 3 veces
 - E. 4 o más veces

Las siguientes 19 preguntas se refieren a otros temas relacionados con la salud.

75. ¿Alguno de tus maestros de clases ofrece breves pausas de actividad física durante el horario regular de clase? (No cuenta tu maestro de educación física)
- A. Sí
 - B. No
76. ¿Cuándo fue la última vez que viste a un dentista para un chequeo, examen, limpieza dental u otro trabajo dental?
- A. Durante los últimos 12 meses
 - B. Hace unos 12 - 24 meses
 - C. Hace más de 24 meses
 - D. Nunca
 - E. No estoy seguro
77. ¿Alguna vez te ha dicho un doctor o enfermera que tienes asma?
- A. Sí
 - B. No
 - C. No estoy seguro
78. En una noche escolar promedio, ¿cuántas horas duermes?
- A. 4 horas o menos
 - B. 5 horas
 - C. 6 horas
 - D. 7 horas
 - E. 8 horas
 - F. 9 horas
 - G. 10 o más horas
79. ¿Con que frecuencia te sientes seguro y a salvo en tu vecindario?
- A. Nunca
 - B. Rara vez
 - C. A veces
 - D. La mayor parte del tiempo
 - E. Siempre
80. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días cenaste en **casa con al menos uno de tus padres o tutores?**
- A. 0 días
 - B. 1 día
 - C. 2 días
 - D. 3 días
 - E. 4 días
 - F. 5 días

- G. 6 días
H. 7 días
81. Durante los últimos 30 días, ¿con qué frecuencia pasaste hambre porque no había suficiente comida en tu casa?
A. Nunca
B. Rara vez
C. A veces
D. La mayor parte del tiempo
E. Siempre
82. Durante los últimos 30 días, ¿dónde dormiste habitualmente?
A. En la casa de mis padres o tutores
B. En la casa de un amigo, pariente u otra persona porque tuve que dejar mi casa, o mis padres o tutor no pueden pagar la casa
C. En un refugio o vivienda de emergencia
D. En un motel o hotel
E. En un automóvil, parque, campamento u otro lugar público
F. No tengo un lugar habitual para dormir
G. En otro lugar
83. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo que te sientes bien contigo mismo?
A. Totalmente de acuerdo
B. De acuerdo
C. No estoy seguro
D. En desacuerdo
E. Totalmente en desacuerdo
84. Cuando te sientes triste, vacío, sin esperanza, enojado o ansioso, ¿con qué frecuencia obtienes el tipo de ayuda que necesitas?
A. No me siento triste, vacío, sin esperanza, enojado o ansioso
B. Nunca
C. Rara vez
D. A veces
E. La mayor parte del tiempo
F. Siempre
85. ¿Hay al menos un adulto con el que puedas hablar si tienes un problema?
A. Sí
B. No
C. No estoy seguro
86. Durante los últimos 12 meses, ¿has hablado sobre alcohol, tabaco u otras drogas con tus padres u otros adultos en tu familia?
A. Sí
B. No
C. No estoy seguro
87. ¿Cuánto crees que las personas se arriesgan a hacerse daño (físicamente o de otras maneras) cuando usan marihuana con regularidad?
A. No hay riesgo
B. Poco riesgo
C. Riesgo moderado
D. Gran riesgo
88. La apariencia, el estilo, la ropa o la forma de caminar o hablar de una persona pueden afectar la forma en que las otras personas las describen. ¿Cómo crees que otras personas en la escuela te describirían?
A. Muy femenina
B. Principalmente femenina
C. Un poco femenina
D. Igualmente femenina y masculino
E. Un poco masculino
F. Principalmente masculino
G. Muy masculino

89. Durante una semana promedio cuando estás en la escuela, ¿cuántas horas en total participas en actividades después de la escuela como deportes, banda, drama, o clubes?
- A. 0 horas
 - B. 1 a 4 horas
 - C. 5 a 9 horas
 - D. 10 a 19 horas
 - E. 20 o más horas
90. Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días faltaste sin permiso a clases o a la escuela?
- A. 0 días
 - B. 1 o 2 días
 - C. 3 a 5 días
 - D. 6 a 9 días
 - E. 10 o más días
91. ¿Con que frecuencia te sientes seguro y a salvo en la escuela?
- A. Nunca
 - B. Rara vez
 - C. A veces
 - D. La mayor parte del tiempo
 - E. Siempre

92. Después de la secundaria superior, de los siguientes ¿qué es lo más probable que hagas? (Selecciona solo una respuesta).
- A. Asistir a una universidad de 4 años
 - B. Asistir a una universidad comunitaria
 - C. Asistir a una escuela técnica
 - D. Enlistarme en el servicio militar
 - E. Solo trabajar en un empleo a tiempo completo
 - F. No estoy seguro
93. Durante los últimos 12 meses, ¿cómo describirías tus calificaciones escolares?
- A. Casi todas son A
 - B. Casi todas son B
 - C. Casi todas son C
 - D. Casi todas son D
 - E. Casi todas son F
 - F. Ninguna de estas calificaciones
 - G. No estoy seguro

**Este es el final de la encuesta.
Muchas gracias por tu ayuda.**

Step 1: First, look at all the 40 pictures below.

Step 2: Find **THREE** girls that would **BEST FIT** in your group of friends. Fill in the **GREEN** bubble under those three pictures.

Step 3: Find **THREE** girls that would **LEAST FIT** in your group of friends. Fill in the **RED** bubble under those three pictures.

Step 4: Double check to make sure that you **ONLY** have **THREE** green bubbles and **THREE** red bubbles.



Step 1: First, look at all the 40 pictures below.

Step 2: Find **THREE** boys that would **BEST FIT** in your group of friends. Fill in the **GREEN** bubble under those three pictures.

Step 3: Find **THREE** boys that would **LEAST FIT** in your group of friends. Fill in the **RED** bubble under those three pictures.

Step 4: Double check to make sure that you **ONLY** have **THREE** green bubbles and **THREE** red bubbles.

